ELECTRICAL MUSCLE STIMULATOR

cefar® myo²



USERS MANUAL

MANUEL DE L´UTILISATEUR

USERS MANUAL



TABLE OF CONTENTS

PRECAUTIONARY MEASURES

Warning

- People with pacemakers, intra cardiac defibrillators or other active implants, pregnant women, and children must not use the CEFAR MYO 2.
- Do not stimulate on the front or sides of the neck, since a drop in blood pressure can occur.
- Do not use the CEFAR MYO 2 if you are connected to high-frequency surgical equipment, since this may cause burn injuries on the skin under the electrodes, as well as problems with the stimulator.
- Do not use the CEFAR MYO 2 in the direct vicinity of short-wave or microwave equipment (e.g. mobile phones), since this may affect the output power of the stimulator.
- Keep out of reach from children.

Note

- The stimulator should only be used with skin electrodes intended for nerve and muscle stimulation. See electrode package for instructions of use.
- The electrodes should only be placed on healthy skin. Avoid skin irritation by ensuring good contact between electrodes and skin. Hypersensitivity can occur in rare cases. If skin irritation should occur, treatment with the CEFAR MYO 2 should be temporarily discontinued. If condition persists, seek medical advice.
- Switch off stimulation before removing the electrodes from the skin. If an electrode comes off, shut off the stimulation before picking it up. Getting electrical stimulation through the fingers is unpleasant but not harmful.
- Exercise caution when using electrodes smaller than 14 cm^2, as the current density in some cases exceeds 2 mA rms/cm^2 and increases risk for burn injuries.
- Be careful with stimulating in the heart region.
- CEFAR Medical AB does not take any responsibility for any electrode placements other than recommended.
- Muscle soreness may occur after stimulation with CEFAR MYO 2, but usually disappears within a week.
- Only Cefar accessories should be used with the CEFAR MYO 2.
- Use the CEFAR MYO 2 only as stated in the operating instructions.
- Inspect the equipment prior to use.
- Never use more than one stimulator at the time.
- Never open the battery lid during stimulation.
- The stimulator meets the requirements of MDD 93/42/EEC, including the EMC requirements. This, however, is no guarantee that the equipment will not be affected by electromagnetic disturbances.
- If the stimulator is not used for some time (approximately 3 months), the non-recheargable batteries should be removed from the stimulator.

1. INTRODUCTION

Thank you for choosing the CEFAR MYO 2. Your new stimulator has been designed with the latest technology in the field of electrical muscle stimulation. Using the CEFAR MYO 2 regularly will give your training an extra boost, regardless if you are a top athlete, or just exercise to keep fit.

In this manual you are shown how to operate your stimulator safely and how to use it in your training. Be sure to read it carefully before you start training to gain maximum benefits from the CEFAR MYO 2.

More information on our products and electrical muscle stimulation can be found on our web site: www.cefar.se

Good Luck!

1.1. Electrical Muscle Stimulation (EMS)

Electrical Muscle Stimulation (EMS) is successfully used in medical rehabilitation, and to support training in sports at all levels.

The main objective with EMS is to create contractions or vibrations in the muscles. Normally muscular activity is controlled by the central and peripheral nervous systems with electrical signals being sent to the muscles. EMS works in a similar way, but instead the muscle is stimulated with external electrical impulses acting through the skin via the nerve to the muscle. In both cases the muscle reacts and is contracted.

The main benefits of using EMS as a complement to your training

- During the electrical stimulation, all muscle fibres work simultaneously, making it a very efficient form of training compared to traditional muscle-building exercises.
- You can choose the exact muscle group you wish to train, without the fatigue and energy expenditure resulting from traditional muscle buildings exercises.
- EMS gives you a faster recovery since the blood circulation is increased and toxin elimination improved.
- EMS provides stimulation of the slow as well as the rapid muscle fibres. The rapid fibres are normally difficult to reach with ordinary training.
- Quick return to sport activities after injuries.

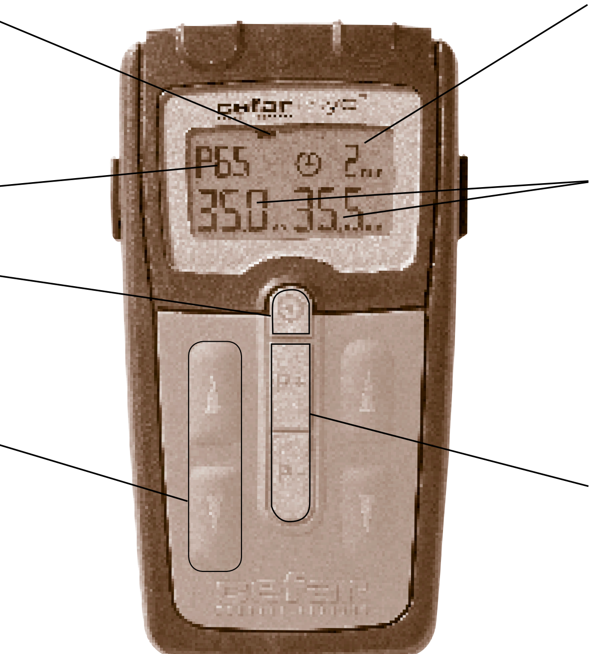
2. THE CEFAR MYO 2

The number of boxes is the number of sequences in the program. The sequence in progress is indicated by a filled box.

Indicates the chosen program.

⦿ Switches the stimulator on and off. May be used to terminate the stimulation at all times.

Arrow buttons ▲▼. Used for individually setting the amplitude for the different channels. NOTE! Increase the amplitude cautiously.



Before stimulation, the timer shows the total duration of the program. While stimulating, it shows the time left of the sequence in progress.

The amplitude is shown in mA (milliampere) for each channel. Note: When training with intermittent stimulation (stimulation/rest/ stimulation) mA is lit during stimulation and blinks during rest time.

The buttons **P+** and **P-** are used to select a program. They are also used to change sequence and time.

2.1 Functions

The CEFAR MYO 2 is a two-channel stimulator, i.e. one large group of muscles or two different parts of the body can be stimulated at the same time. The channels work simultaneously, i.e. both channels stimulate using the same program.

When using the CEFAR MYO 2 you run different pr ograms designed for different types of stimulation. The stimulator has 67 programs organised in the following areas:

- Sport
- Fitness
- Aesthetics
- Massage
- Pain relief
- Rehabilitation

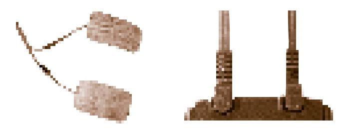
The CEFAR MYO 2 runs on two disposable 1.5 V AA or rechargeable 1.2 V AA batteries. A battery indicator shows when the batteries need to be replaced. After using the stimulator it automatically shuts off after 5 minutes of inactivity to save the batteries.

The stimulator has a belt clip that enables you to have your hands free during stimulation.

2.2 How to use the stimulator

IMPORTANT! The amplitude can be increased and decreased at any time during stimulation using the ▲ and ▼ buttons. If you ever feel discomfort or pain immediately decrease the amplitude. You can also use the On/Off button ⦿ to terminate the stimulation at all times.

1. Connect a pair of electrodes to a cable, and the cable to a channel on the stimulator.



2. Refer to the electrode placement guide in the back of this manual to see where the electrodes should be placed. Wash and dry the area of the skin where you will be placing the electrodes. See section 3 for more information on electrode placement.
3. Attach the electrodes to your body.
4. Switch the stimulator on by pressing the ⦿ button. A beep will indicate that it is switched on. The stimulator automatically chooses the program used the previous time. If you wish to change the program, press the **P+** or **P-** buttons to browse through the different choices. If you are using your CEFAR MYO 2 for the first time we suggest you use Program 0, which is a test program. See section 5.3 for more information on this program.

NOTE! The program can only be changed when stimulation is inactive, i.e. when both channels show 0.0 mA.

5. Start the stimulation by setting the desired amplitude with ▲ and ▼ for each channel. The amplitude is set in steps of 0.5 mA which allows you to adjust it exactly after your individual preferences. Each channel is set separately. Note: With intermittent stimulation an amplitude for the rest time needs to be set if the rest is active, see section 4.3 for more information on Active Rest.
6. When the program is finished, three beeps will sound and the timer symbol in the display will blink. The amplitude will decrease to 0.0 mA automatically.
7. You can always stop stimulation by using the ⦿ button at all times.

2.3 Changing sequence

A program is made up of 1, 2 or 3 sequences, all with different purposes. It could be a warm-up sequence followed by a training sequence and a recovery sequence. A beep is heard every time a program changes sequences. When one sequence ends, another starts immediately. You can change sequences whenever you want by pressing the **P+** button or **P-** button for 5 seconds. When the program is changing sequence the amplitude drops to half the setting to prevent discomfort during the transition. This means that you have to raise the amplitude at the start of each new sequence.

2.4 Pausing the program

You can pause the program by setting the amplitude to 0.0 mA. Start stimulation again by increasing the amplitude. The program will resume at the point at which stimulation was interrupted.

3. EFFECTIVE USE

3.1 Electrode Placement



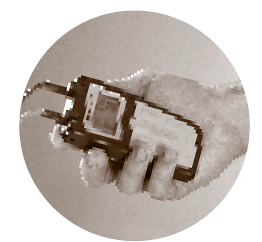
To receive maximum results from your stimulation, it is important to place the electrodes correctly. In the back of this manual is a comprehensive electrode placement guide.

Before placing the electrodes on your body, be sure to always wash and dry the skin in order to ensure good conductivity. Be sure to only place the electrodes on healthy skin.

You should not place the electrodes within a pair closer than 3 cm, or more than 30 cm, apart from each other. Always be careful with stimulation in the heart region. Do not stimulate on the front and sides of the neck, since a drop in blood pressure can occur.

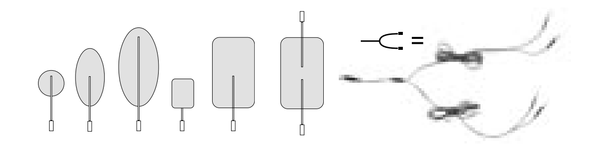
There are different sizes of electrodes. Small electrodes are preferably used on smaller muscles and large electrodes on larger muscles. Be sure not to use electrodes with a contact area of less than 14 cm², as there may be a risk for suffering a burn injury.

Always make sure that the stimulation is turned off, i.e. all the channels are showing 0.0, before attaching or removing the electrodes from your skin.



Accessories

With the help of a so-called Y-cable ─⊂:, the number of electrodes are doubled. Contact your Cefar dealer for more information.



3.2 Body Position

The optimum position depends on the type of program and which body part you wish to stimulate. As a general rule you should always be in a comfortable position, and when using programs such as Muscle Relaxation it is important that you are in a position were you can relax properly.

Below we give you some recommendations regarding positions for the different programs and the different body parts.

BODY PART	PROGRAM → Maximum Force, Resistance Force, Explosive Force, Endurance, Toning, Firming, Sculpting, Bodybuilding, Resuming Activity	Warm-up, Muscle Relaxation, Massage programs, Drainage, Pain Relief programs, Lipolysis, Capillarisation, Recovery, Active Recovery
QUADRICEPS, LOWER FRONT LEG, CALF, KNEE *, ANKLE *		
ABDOMINAL, HIPS		
LUMBAR/BACK, LATISSIMUS DORSI		
HAMSTRINGS, GLUTEAL/BUTTOCKS		
TRICEPS, SHOULDER, NECK *		
BICEPS, FOREARM, WRIST *, ELBOW *		
PECTORAL/CHEST		

* PAIN RELIEF

4. PROGRAM STRUCTURE

When using the CEFAR MYO 2 you run different programs with different types of stimulation. For example, the programs for endurance training are totally different from programs for after-training recovery. Furthermore, some of the programs have different levels. The programs are also adapted for different body parts.

4.1 Program Level

Some of the programs have three different levels: Level 1, 2 and 3, e.g. Maximum Force 1, Maximum Force 2 and Maximum Force 3. Use these levels to gradually increase your training load. In the programs with different levels, each level is recommended to be used 6-8 weeks before going on to the next level.

4.2 Program Sequences

Every program consists of 1-3 sequences, each with its own purpose. The programs with 3 sequences always start with a warm-up sequence and end with a recovery sequence to ensure a balanced workout.

Sequence 1	Warm-up	Moderate muscle vibrations
Sequence 2	- - - - - - - See Stimulation Type - - - - - - -	
Sequence 3	Recovery	Visible muscle vibrations

When the program is changing sequences, the amplitude drops to half its value for a more comfortable transition. This means you have to raise the amplitude at the start of each new sequence.

On the display of the stimulator you can see how many sequences the program consists of (number of squares), the current sequence (the filled square), and the duration of the sequence. You may change the stimulation time for the current sequence, or switch to the next or previous sequence at any time during stimulation.

4.3 Active Rest

In the training programs where the intensity is high enough for muscle contractions, there is stimulation between the contractions, so-called Active Rest. The Active Rest stimulation should cause muscle vibrations, but no contractions. The aim is to keep the muscle prepared for the next contraction, and to decrease muscle soreness afterwards.

You have to raise the amplitude for the Active Rest ...╱‾‾╲...
as well as for the contractions __╱‾‾╲__ .

4.4 Modulated Frequency

Modulated Frequency means that the frequency varies over time, and can in some cases make the stimulation more effective and comfortable. This type of stimulation is used in programs such as Sculpting and Maximum Force.

4.5 Modulated Pulse Duration

This type of stimulation is used to make the stimulation more comfortable. The width of each pulse varies over a certain time. The feeling of this stimulation type is ”wave-like” and used e.g. in the Muscle Relaxation programs.

5. STIMULATION TYPES AND PROGRAMS

The programs in the CEFAR MYO 2 are categorised in different application areas: Sport, Fitness, Aesthetics, Massage, Pain Relief/TENS and Rehabilitation. Every area has different types of stimulation.

5.1 STIMULATION TYPES

SPORT
Warm-up
Maximum Force
Resistance Force
Explosive Force
Endurance
Muscle Relaxation
Capillarisation
Recovery
Active Recovery

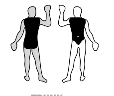
FITNESS
Toning
Firming
Sculpting
Bodybuilding

AESTHETICS
Lipolysis
Drainage

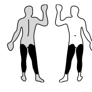
MASSAGE
Muscle Relaxation
Muscle Relaxation Face
Lymphatic Massage

PAIN RELIEF
TENS
TENS Muscle Relaxation

REHABILITATION
Resuming Activity


TRUNK


UPPER LIMBS


LOWER LIMBS

5.2 PROGRAM OVERVIEW

NO.	BODYPART	TITLE
0		Test Program
SPORT - TRUNK		
1	Sport	Warm-up
2	Sport	Maximum Force
3	Sport	Resistance Force
4	Sport	Explosive Force
5	Sport	Endurance
6	Sport	Muscle Relaxation
7	Sport	Recovery
8	Sport	Active Recovery
SPORT - UPPER LIMBS		
9	Sport	Warm-up
10	Sport	Maximum Force 1
11	Sport	Maximum Force 2
12	Sport	Maximum Force 3
13	Sport	Resistance Force 1
14	Sport	Resistance Force 2



15	Sport	Explosive Force 1
16	Sport	Explosive Force 2
17	Sport	Endurance
18	Sport	Muscle Relaxation
19	Sport	Capillarisation
20	Sport	Recovery
21	Sport	Active Recovery

SPORT
- LOWER LIMBS

22	Sport	Warm-up
23	Sport	Maximum Force 1
24	Sport	Maximum Force 2
25	Sport	Maximum Force 3
26	Sport	Resistance Force 1
27	Sport	Resistance Force 2
28	Sport	Resistance Force 3
29	Sport	Explosive Force 1
30	Sport	Explosive Force 2
31	Sport	Explosive Force 3
32	Sport	Endurance 1
33	Sport	Endurance 2
34	Sport	Muscle Relaxation
35	Sport	Capillarisation
36	Sport	Recovery
37	Sport	Active Recovery

FITNESS
- TRUNK

38	Fitness	Toning
39	Fitness	Firming
40	Fitness	Sculpting
41	Fitness	Bodybuilding

FITNESS
- UPPER LIMBS

42	Fitness	Toning
43	Fitness	Firming
44	Fitness	Sculpting
45	Fitness	Bodybuilding

FITNESS
- LOWER LIMBS

46	Fitness	Toning
47	Fitness	Firming
48	Fitness	Sculpting
49	Fitness	Bodybuilding

AESTHETICS

50	Aesthetics	Lipolysis
51	Aesthetics	Drainage

MASSAGE

52	Massage	Muscle Relaxation
53	Massage	Muscle Relaxation Face
54	Massage	Lymphatic Massage

PAIN RELIEF

55	TENS	In general
56	TENS	Neck
57	TENS	Shoulder
58	TENS	Elbow
59	TENS	Lumbar
60	TENS	Knee
61	TENS	Ankle
62	TENS	TENS Muscle Relaxation, Upper limbs
63	TENS	TENS Muscle Relaxation, Lower limbs
64	TENS	TENS Muscle Relaxation, Trunk

REHABILITATION

65	Rehabilitation	Resuming Activity, Trunk
66	Rehabilitation	Resuming Activity, Upper limbs
67	Rehabilitation	Resuming Activity, Lower limbs

5.3 Program Guide

The Program Guide helps you to choose a program suitable for your individual needs. Each section specifies the following:

PROGRAM NUMBER

APPLICATION AREA	Stimulation type
BODY PART/MUSCLE	Which part of the body to stimulate
SEQUENCE	Total duration of each sequence
TOTAL DURATION	Total duration of the program
INTENSITY	The strength of the stimulation
ELECTRODE PLACEMENT	A suggestion of electrode placement (see Electrode Placement Guide, page 115)

Discover CEFAR MYO 2

If you are using the CEFAR MYO 2 for the first time, we suggest that you try PROGRAM 0 to familiarise yourself with the stimulator.

PROGRAM 0.	TEST PROGRAM
Sequence	2 min / 2 min / 2 min
Total duration	6 minutes
Electrode placement	11a

Sequence 1 (duration 2 min)

Progressively increase the intensity level until you reach a visible vibration. You will feel that the vibrating sensation changes into a light contraction, then decreases to a vibration. This is continuous stimulation with modulated frequency. You can find this form of stimulation in e.g. the warm-up sequences, the Active Recovery programs and the Drainage programs.

Sequence 2 (duration 2 min)

You must increase the level of intensity again. You will feel muscle contractions of medium intensity, alternating with rest periods. The rest time is active, i.e. stimulation is active also during the rest time. The higher the intensity, the larger the number of stimulated muscle fibres. This is the most classical form of muscle stimulation. You will find this form of stimulation in the training programs e.g in the Maximum Force programs.

Sequence 3 (duration 2 min)

You must increase the level of intensity again. This is continuous stimulation with modulated pulse duration. The feeling of this stimulation is ”wave like” and used e. g in the Muscle Relaxation programs.

5.4 SPORT

Warm-up

Increases the muscle's temperature to make it more prepared for exercise. It also increases the blood supply and the metabolism in the muscle.

Recommended before physical training or competition.

Maximum Force

Improves the maximum-force capacity and increases muscle mass. Allows training with a maximum load with less risk of injuries compared to classic heavy strength training.

Recommended for all sports where you need maximum strength – 1-3 times per week.

Resistance Force

Improves the capacity to develop a high level of force over a prolonged period of time and increases the ability to withstand toxin accumulation and therefore delays the fatigue of the muscle. To achieve a very high intensity of work the objective is to induce a large number of long strong contractions alternating with short Active Rest.

This is recommended for sports needing intense muscle work over a prolonged period of time – 1-3 times per week.

Explosive Force

Explosive Force increases the capacity for instantaneous maximum force. The aim is to utilise the largest amount of muscle fibres in the shortest possible time. This type of program is used as a more comfortable complement to general explosive force training, which usually is very hard and demanding. It is recommended to start with a Maximum Force program to prepare the muscle for the Explosive Force.

The Explosive Force programs are used for sports where strength at a high speed in the shortest possible time is important e.g. sprint, ball sports, alpine skiing – 1-3 times per week.

Endurance

Improves the capacity to endure a high workload over a prolonged period of time. The endurance training programs are long sub maximal training sessions just like all other forms of endurance training. The medium intensity induces the slow fibres to work and improves the aerobic capacity.

The endurance training programs can be used by everyone who participates in sports where a great aerobic power is required e.g. cycling, running or skiing – 1-3 times per week.

Muscle Relaxation

Gives a very effective muscle relaxation due to the comfortable vibrations that increases the circulation and help the muscles to relax.

These programs can be used on any occasion when muscle relaxation is needed.

Capillarisation

Increases the blood supply to the muscles and improves the resistance qualities and the recovery. When the blood supply is increased frequently and over a prolonged period of time an intra-muscular increase in capillaries will develop, mainly around the fast fibres. This delays fatigue during very intense work.

The Capillarisation programs are especially recommended for sports where resistance strength and endurance are important – 3-5 times per week.

Recovery

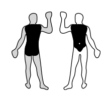
Increases the ability to regain muscular capacity after training or competition by improving the circulation and elimination of lactic acid, and thereby decreasing the stiffness in the muscles. The recovery program also gives pain relief due to the creation of endorphins.

This program is recommended to be used within a few hours of training or competition.

Active Recovery

Increases the ability to regain muscular capacity after training or competition and to resume training more easily. The stimulation varies from muscle vibrations to light contractions. This increases circulation and decreases muscle stiffness. It also gives pain relief due to the creation of endorphins. This program is valuable in all sports as it improves the ability to return quickly to maximum muscular capacity.

i This program is recommended to be used 6-24 hours after training or competition.



SPORT PROGRAMS

Trunk

PROGRAM 1.	
SPORT	**WARM UP**
Sequence	5 min
Total duration	5 minutes
Intensity	Moderate muscle vibrations.
Electrode placement	1a, 2a, 2d, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 2.	
SPORT	**MAXIMUM FORCE**
Sequence	5 min / 16 min / 10 min
Total duration	31 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 3.	
SPORT	**RESISTANCE FORCE**
Sequence	4 min / 14 min / 15 min
Total duration	33 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 4.

SPORT	EXPLOSIVE FORCE
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2e, 3a, 4a, 6a

PROGRAM 5.

SPORT	ENDURANCE
Sequence	5 min / 40 min / 15 min
Total duration	60 minutes
Intensity	Medium, visible muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 6.

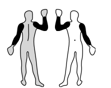
SPORT	MUSCLE RELAXATION
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations to light contractions.
Electrode placement	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 7.

SPORT	RECOVERY
Sequence	10 min
Total duration	10 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAM 8.

SPORT	ACTIVE RECOVERY
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Muscle vibrations and light contractions.
Electrode placement	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a



SPORT PROGRAMS

Upper Limbs

PROGRAM 9.

SPORT	WARM UP
Sequence	5 min
Total duration	5 minutes
Intensity	Moderate muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11c

PROGRAM 10.

SPORT	MAXIMUM FORCE 1
Sequence	5 min / 14 min / 10 min
Total duration	29 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 11.

SPORT	MAXIMUM FORCE 2
Sequence	5 min / 16 min / 10 min
Total duration	31 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. wThe Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 12.

SPORT	MAXIMUM FORCE 3
Sequence	5 min / 16 min / 10 min
Total duration	31 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 13.

SPORT	RESISTANCE FORCE 1
Sequence	5 min / 12 min / 15 min
Total duration	32 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 14.

SPORT	RESISTANCE FORCE 2
Sequence	4 min / 14 min / 15 min
Total duration	33 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 15.

SPORT	EXPLOSIVE FORCE 1
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 16.

SPORT	**EXPLOSIVE FORCE 2**
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 17.

SPORT	**ENDURANCE**
Sequence	5 min / 40 min / 10 min
Total duration	55 minutes
Intensity	Medium, visible muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 18.

SPORT	**MUSCLE RELAXATION**
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations to light contractions.
Electrode placement	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAM 19.

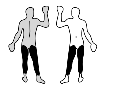
SPORT	**CAPILLARISATION**
Sequence	25 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAM 20.

SPORT	**RECOVERY**
Sequence	10 min
Total duration	10 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAM 21.

SPORT	**ACTIVE RECOVERY**
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Muscle vibrations and light contractions.
Electrode placement	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c



SPORT PROGRAMS

Lower Limbs

PROGRAM 22.

SPORT	WARM UP
Sequence	5 min
Total duration	5 minutes
Intensity	Moderate muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a

PROGRAM 23.

SPORT	MAXIMUM FORCE 1
Sequence	5 min / 14 min / 10 min
Total duration	29 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 24.

SPORT	MAXIMUM FORCE 2
Sequence	5 min / 16 min / 10 min
Total duration	31 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 25.

SPORT	MAXIMUM FORCE 3
Sequence	5 min / 16 min / 10 min
Total duration	31 minutes
Intensity	Maximum muscle contraction without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 26.

SPORT	RESISTANCE FORCE 1
Sequence	5 min / 12 min / 15 min
Total duration	32 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 27.

SPORT	RESISTANCE FORCE 2
Sequence	4 min / 14 min / 15 min
Total duration	33 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 28.

SPORT	RESISTANCE FORCE 3
Sequence	5 min / 18 min / 15 min
Total duration	38 minutes
Intensity	Medium to strong muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 29.

SPORT	EXPLOSIVE FORCE 1
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAM 30.

SPORT	EXPLOSIVE FORCE 2
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAM 31.

SPORT	EXPLOSIVE FORCE 3
Sequence	5 min / 15 min / 15 min
Total duration	35 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAM 32.

SPORT	ENDURANCE 1
Sequence	5 min / 40 min / 10 min
Total duration	55 minutes
Intensity	Medium, visible muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 33.

SPORT	ENDURANCE 2
Sequence	5 min / 40 min / 15 min
Total duration	60 minutes
Intensity	Medium, visible muscle contractions. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAM 34.

SPORT	MUSCLE RELAXATION
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations to light contractions.
Electrode placement	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 35.

SPORT	CAPILLARISATION
Sequence	25 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 36.

SPORT	RECOVERY
Sequence	10 min
Total duration	10 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 37.

SPORT	ACTIVE RECOVERY
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Muscle vibrations and light contractions.
Electrode placement	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

5.5 FITNESS

Toning

The toning programs offer genuine maintenance work for muscular tone. This type of training session is of moderate intensity, making it suitable for everyone, without causing muscle soreness.

The programs are especially aimed at those who, attentive to their physical condition, are looking for a complement to their regular training. They can be used three times a week.

Firming

These programs represent training exercise of moderate intensity, aimed at improving muscular density without causing muscle soreness.

Recommended for initiating the build up of weak muscles that have lost some of their bulk. They can be used every day on large muscle groups such as the thighs, abdominal and dorsal muscles.

Sculpting

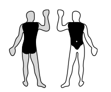
The sculpting programs produce intense work comparable with that afforded by a regular strength training session. It is normal for some muscle soreness to be felt following sessions of this nature.

These programs are aimed at those who desire to obtain muscular sculpting in places where traditional muscle-building exercises are insufficient. These programs are recommended to be used 1-3 times per week.

Bodybuilding

The frequency of the impulses pushed to their maximum produces highly intense muscular work. This form of training is aimed at achieving the hypertrophy of the fast muscle fibres. It brings about complete muscular exhaustion, followed by intense muscle soreness.

It is aimed at those who are used to muscle training and wish to improve their muscular definition. These programs are recommended to be used 1-3 times per week.



FITNESS PROGRAMS

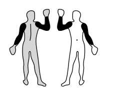
Trunk

PROGRAM 38.	
FITNESS	TONING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Medium muscle contractions.
Electrode placement	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAM 39.	
FITNESS	FIRMING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAM 40.	
FITNESS	SCULPTING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAM 41.	
FITNESS	BODYBUILDING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a



FITNESS PROGRAMS

Upper Limbs

PROGRAM 42.

FITNESS	TONING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Medium muscle contractions.
Electrode placement	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 43.

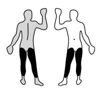
FITNESS	FIRMING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 44.

FITNESS	SCULPTING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAM 45.

FITNESS	BODYBUILDING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b



FITNESS PROGRAMS

Lower Limbs

PROGRAM 46.

FITNESS	TONING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Medium muscle contractions.
Electrode placement	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 47.

FITNESS	FIRMING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 48.

FITNESS	SCULPTING
Sequence	5 min / 20 min / 5 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 49.

FITNESS	BODYBUILDING
Sequence	5 min / 15 min / 5 min
Total duration	25 minutes
Intensity	Maximum muscle contractions without pain. The Active Rest should give muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

Lipolysis

The low frequency stimulation in this program has a positive effect on the metabolism, promoting the elimination of toxins and unwanted fluids. It can be used for reshaping and rejuvenating areas by modifying the metabolism of lipocytes. For best result, follow up with aerobic training e.g. running or cycling for a minimum of 20 minutes.

Improves circulation and increases the capacity to eliminate cellulites. Can be used 3-5 times per week.

Drainage

The co-ordinated stimulation achieved by the two channels of the stimulator produces a muscular pumping effect. The pumping action mainly activates the venous but also the lymphatic systems mechanically.

The objective is to improve the circulation and to promote the elimination of toxins. Can be used every day.

Aesthetic Programs

PROGRAM 50.	
AESTHETICS	LIPOLYSIS
Sequence	30 min / 30 min
Total duration	60 minutes
Intensity	Sequence 1: Visible muscle vibrations. Sequence 2: Medium, visible muscle contractions. The Active Rest should cause muscle vibrations.
Electrode placement	5b, 6a, 13a, 15a, 15b, 17a, 19a

PROGRAM 51.	
AESTHETICS	DRAINAGE
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	5b, 6a, 13a, 15a, 15b, 17a, 19a

5.7 MASSAGE

Muscle Relaxation

Enables a very effective decontraction of the muscle due to the comfortable vibrations that increase the circulation and help the muscles to relax.

These programs can be used on any occasion when muscle relaxation is needed.

Lymphatic Massage

The coordinated stimulation achieved by the two channels of the stimulator produces a muscular pumping effect. The pumping action mainly activates the lymphatic but also the venous systems mechanically.

Its objective is to improve the circulation in the lymphatic system and to promote the elimination of toxins. These programs can be used on any occasion when Lymphatic Massage is needed.

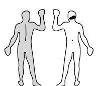
Massage Programs

PROGRAM 52.

MASSAGE	MUSCLE RELAXATION
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations.
Electrode placement	1a, 1b, 2a, 2d, 4b, 6a, 7a, 9c, 11c, 13a, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 53.

MASSAGE	MUSCLE RELAXATION FACE
Sequence	15 min
Total duration	15 minutes
Intensity	Light muscle vibrations.
Electrode placement	20a



PROGRAM 54.

MASSAGE	LYMPHATIC MASSAGE
Sequence	20 min
Total duration	20 minutes
Intensity	Visible muscle vibrations to light contractions.
Electrode placement	6a, 9c, 11c, 13a, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

5.8 PAIN RELIEF

TENS

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) utilises the nervous system's own pain relief mechanisms to ease both acute and chronic pain. When stimulating, impulses are sent through the nerves to block the pain impulses. The pain relief is usually most efficient during stimulation, but the effect can also last after the program has finished. TENS also increases the circulation.



The TENS programs do not always treat the cause of pain. If the pain persists, seek medical advice.

Place the electrodes on the painful area. Every stimulation session should last at least 30 minutes and the program can be used on any occasion when pain relief is needed.

TENS Muscle Relaxation

Offers effective relaxation of the muscle, as well as pain relief. The TENS utilises the nervous system's own pain relief mechanisms to ease both acute and chronic pain. When stimulating, impulses are sent through the nerves to block the pain impulses. The muscle relaxation increases the circulation and helps the muscles to relax.



The TENS programs do not always treat the cause of pain. If the pain persists, seek medical advice.

As tensed muscles sometimes are painful this program is combined TENS and muscle relaxation. The first phase is TENS and the second is muscle relaxation. The program can be used on any occasion when both pain relief and muscle relaxation are needed.

Pain Relief - TENS Programs

PROGRAM 55.

TENS	IN GENERAL
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	Place the electrodes on the painful area. Use the electrode placement pictures number 1a-19b as guidance.

PROGRAM 56.

TENS	NECK
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	1a

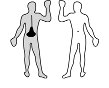
PROGRAM 57.

TENS	SHOULDER
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	8a

PROGRAM 58.

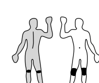
TENS	ELBOW
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	10a

PROGRAM 59.



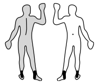
TENS	LUMBAR
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	2d

PROGRAM 60.



TENS	KNEE
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	18a, 18b

PROGRAM 61.



TENS	ANKLE
Sequence	30 min
Total duration	30 minutes
Intensity	Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions.
Electrode placement	14a



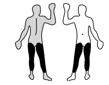
PROGRAM 62.

TENS — **TENS MUSCLE RELAXATION - UPPER LIMBS**

Sequence	25 min / 15 min
Total duration	40 minutes
Intensity	– TENS sequence one: Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions. – Muscle relaxation sequence two: Visible muscle vibrations.
Electrode placement	7a, 9c, 11c

PROGRAM 63.

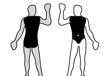
TENS — **TENS MUSCLE RELAXATION - LOWER LIMBS**



Sequence	25 min / 15 min
Total duration	40 minutes
Intensity	– TENS sequence one: Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions. – Muscle relaxation sequence two: Visible muscle vibrations.
Electrode placement	13a, 13c, 13d, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

PROGRAM 64.

TENS — **TENS MUSCLE RELAXATION - TRUNK**



Sequence	25 min / 15 min
Total duration	40 minutes
Intensity	– TENS sequence one: Pins-and-needles sensation without pain. Should not cause contractions. – Muscle relaxation sequence two: Visible muscle vibrations.
Electrode placement	1a, 1b, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

Resuming Activity

Resuming physical activity after a period of interruptions. After injuries or other interruption in physical activity the muscles often lose strength and muscle mass. It is important to restore normal muscle capacity as soon as possible. The Resuming Activity program enables you to train the specific muscles that are affected.

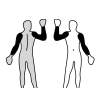
Can be used on any occasions when resuming activity is needed.

Rehabilitation Programs

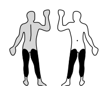
PROGRAM 65.

REHABILITATION	RESUMING ACTIVITY - TRUNK	
Sequence	5 min / 30 min / 10 min	
Total duration	45 minutes	
Intensity	Moderate muscle contractions.	
Electrode placement	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a	

PROGRAM 66.

REHABILITATION	RESUMING ACTIVITY - UPPER LIMBS	
Sequence	5 min / 30 min / 10 min	
Total duration	45 minutes	
Intensity	Moderate muscle contractions.	
Electrode placement	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b	

PROGRAM 67.

REHABILITATION	RESUMING ACTIVITY - LOWER LIMBS	
Sequence	5 min / 30 min / 10 min	
Total duration	45 minutes	
Intensity	Moderate muscle contractions.	
Electrode placement	13a, 13d, 15a, 16b, 17a, 19a	

6. REPLACEMENT OF BATTERIES

A battery indicator lights up in the display when the batteries are almost drained. As long as stimulation feels the same as usual you can continue the treatment. It is time to replace the batteries when stimulation starts diminishing or the stimulator stops working. Rechargeable batteries should be charged when the indicator lights up or the stimulator stops working. NOTE! Never try charging non-rechargeable batteries, due to the risk of explosion.

Switch off the stimulator. Remove the battery cover by sliding it downwards and then lifting it upwards, and take out the batteries. Make sure the new batteries are placed correctly with respect to the polarity (note + and - symbols). See fig. page 113. Dispose the used batteries at a recycling station.

7. CARE INSTRUCTIONS

Taking care of and cleaning the CEFAR MYO 2 equipment is simple, provided the following instructions are observed:

- Always keep the stimulator and accessories in the original case when not in use.
- Never expose the stimulator to water. Wipe it off with a damp cloth if necessary.
- The leads are best preserved if left attached to the stimulator between sessions.
- Do not jerk cords or connections.

8. TROUBLESHOOTING

The stimulation does not feel the same as usual
Check that all settings are correct and make sure that the electrodes are correctly placed (see the Electrode Placement Guide p. 115).

The stimulation current feels unpleasant

- The skin is irritated. For advice on skin care, see section Precautionary Measures.
- Electrodes are too old and need to be replaced.

Current pulses are weak, or missing

- Check if the battery needs replacing, see section 6, Replacement of batteries.
- Make sure that the electrodes do not touch each other.
- If the circuit is not closed, e.g. due to a broken cable, the amplitude for this channel is automatically turned off and 0.0 mA starts blinking. A cable breakage can be checked by pressing the cable's pins against one another while increasing the amplitude for this channel to about 15 mA. If the amplitude now turns off and 0.0 mA blinks, the cable needs to be replaced. NOTE! When checking for cable breakage the amplitude must not be increased to more than 20 mA, since this could cause damage to the stimulator.
- Excessively high resistance is indicated by the amplitude dropping to 0 mA and 0.0 mA blinking.
- The electrodes are worn out and need replacement.

Service of the CEFAR MYO 2 should only be performed by CEFAR Medical AB or Cefar distributors, and should be carried out once a year.

9. TECHNICAL DATA

CEFAR MYO 2 is an electrical stimulator, with two channels, intended for muscular training and pain relief. The stimulator runs on either two rechargeable 1.2 V AA batteries or two non-rechargeable 1.5 V AA batteries. It delivers a constant current of 100 mA through a load of 1000 ohm.

NUMBER OF CHANNELS	2 (simultaneous)
CONSTANT CURRENT	Up to a resistance of 1000 ohm
STIMULATION FORMS	Continuous stimulation: constant pulse, modulated pulse duration, modulated frequency. Intermittent stimulation: constant pulse, modulated frequency.
AMPLITUDE	0-100 mA, in steps of 0.5 mA.
WAVEFORM	Symmetrical biphasic square pulse
MAXIMUM FREQUENCY	120 Hz
MAXIMUM PULSE DURATION	300 µs
POWER SOURCE	2 x 1.5 V AA non-rechargeable or 2 x 1.2 V AA rechargeable batteries
CURRENT CONSUMPTION FOR ONE CHANNEL, 300 µS, 30 HZ, 30MA	75 mA
ENVIRONMENT FOR STORAGE AND SHIPPING	Temperature 10º C - 40º C Air humidity 30% - 75% Air pressure 700 hPa-1060 hPa
EXTERNAL DIMENSIONS	65 x 120 x 30 mm
WEIGHT	approximately 160 g
I R.M.S. MAX/CHANNEL	27 mA

10. KEY TO THE STIMULATOR SYMBOLS

⚠ Read the operating instructions prior to use.

Patient part type – Body Floating.

CE 0413 Complies with MDD 93/42/EEC requirements. Notified body SEMKO AB.

Warranty: The stimulator is covered by a two-year warranty against manufacturing faults. Subject to normal conditions of use.

11. GLOSSARY

AMPLITUDE The intensity of the stimulation.

ACTIVE REST The muscle is being stimulated in the rest time between muscle contractions .

CAPILLARY Tiny blood vessel.

EMS Electrical Muscle Stimulation.

ENDORPHINS Substance (Peptide) produced by thebrain, which acts as a natural painkiller.

FREQUENCY Pulses per second. When stimulatingwith burst, pulse trains per second.

INTERMITTENT STIMULATION Stimulation / Rest / Stimulation

LACTIC ACID Lactic acid is produced as the body uses up-sugar during exercise. Excessive amounts oflactic acids in the body can cause muscle cramp.

LIPOCYTES Fat cells, builds up adipose tissue.

LYMPHATIC SYSTEM Series of vessels that transport lymph,which in turn transports waste matter from the tissues to the veins.

METABOLISM Chemical processes that are continually tak-ingplace in the human body and which are essentialto life e.g. the building of tissues and the elimination of waste matters.

MODULATED FREQUENCY The frequency varies over a certain time.

MODULATED PULSE DURATION The duration of each pulse varies over acertain time.

MUSCLE FIBRES, – SLOW, FAST Component in the muscle. Muscles are made up of slow muscle fibres and fast muscle fi-bres. The slow fibres are mainly used in en-durance sports, whereas the fast fibres are mainly used in explosive sports.

PULSE DURATION The phase duration of each individual pulse.

SEQUENCE Part of a program.

TENS Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation.

TOXINS Poisonous substances in the body.

VENOUS SYSTEM System of veins which bring blood backto the heart from the tissues.

Y-CABLE An electrode cable making it possible to dou-ble the amount of electrodes.


MANUEL DE L´UTILISATEUR



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde

- Les patients qui utilisent un stimulateur cardiaque (pacemaker), un défibrillateur cardiaque ou tout autre implant électronique, les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas être traités avec le CEFAR MYO 2.
- Ne stimulez jamais à proximité du sinus carotidien, sur le cou près des artères carotides. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.
- N'utilisez jamais le CEFAR MYO 2 lorsque le patient est branché à un équipement chirurgical à haute fréquence. Ceci pourrait causer des brûlures cutanées sous les électrodes et aussi endommager le stimulateur.
- N'utilisez jamais le CEFAR MYO 2 à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes (p. ex. les téléphones portables), lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- Gardez toujours le stimulateur hors de la portée des enfants.

N.B

- N'utilisez que les électrodes destinées à la stimulation nerveuse et musculaire. Reportez-vous à l'emballage des électrodes pour les directives d'utilisation.
- Ne placez les électrodes que sur une peau saine. Une hypersensibilité peut se produire dans de rares cas. Dans le cas d'une irritation cutanée, il est préférable d'interrompre temporairement le traitement avec le CEFAR MYO 2. Si l'irritation persiste, consultez votre médecin.
- Avant de retirer les électrodes de la peau, mettez le stimulateur en position OFF. Si une électrode se décolle, éteindre le stimulateur avant de toucher l'électrode. Les impulsions de courant du stimulateur ne présentent toutefois aucun danger.
- Une grande prudence est recommandée lors de l'utilisation d'électrodes dont la surface est inférieure à 14 cm². En effet la densité du courant peut dans certains cas dépasser 2 mA/cm² et risque d'entraîner des brûlures cutanées.
- Soyez prudent lorsque vous stimulez à proximité du coeur.
- CEFAR Medical AB n'est pas responsable d'un positionnement d'électrodes autre que celui qui est recommandé.
- Des courbatures peuvent apparaître après l'utilisation du CEFAR MYO 2 mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur CEFAR MYO 2.
- Utilisez toujours le CEFAR MYO 2 selon le mode d'emploi.
- Vérifiez toujours le stimulateur avant de l'utiliser.
- N'utilisez qu'un seul stimulateur à la fois.
- N'ouvrez jamais le couvercle de la pile pendant la stimulation.
- Le stimulateur est testé et homologué selon les directives MDD 93/42/EEC et EMC. Ceci ne garantit pas pour autant que l'équipement ne sera pas affecté par des perturbations électromagnétiques.
- Lorsque le stimulateur n'a pas besoin d'être utilisé pendant une période prolongée (environ 3 mois), retirer les piles jetables du stimulateur.

1. INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le CEFAR MYO 2. Votre nouveau stimulateur a été conçu selon les plus récents progrès technologiques dans le domaine de l'électrostimulation musculaire. En utilisant le CEFAR MYO 2 régulièrement, vous augmenterez votre niveau d'entraînement, que vous soyez un athlète de haut niveau ou que vous désiriez vous entraîner simplement pour garder la forme.

Ce manuel vous montre comment utiliser votre stimulateur en toute sécurité et comment l'utiliser dans votre entraînement. Assurez-vous de le lire attentivement avant de commencer votre entraînement pour en retirer le plus d'avantages possible.

Vous trouverez davantage d'informations sur nos produits et sur l'électrostimulation musculaire sur notre site Web : www.cefar.se

A vous de jouer !

1.1. Électrostimulation musculaire (ESM)

L'électrostimulation musculaire (ESM) est utilisée avec succès en réadaptation médicale et en guise de soutien d'entraînement dans tous les sports et ce, à tous les niveaux.

Le principal objectif de l'ESM est de créer des contractions ou des vibrations musculaires. L'activité musculaire est généralement contrôlée par le système nerveux central et périphérique grâce à des signaux électriques qui sont envoyés vers les muscles. L'ESM fonctionne de façon similaire, le muscle étant plutôt stimulé grâce aux impulsions électriques externes qui agissent au travers de la peau. Dans les deux cas, le muscle réagit et se contracte.

Les principaux avantages de l'utilisation de l'ESM comme complément à votre entraînement sont les suivants :

- Pendant l'électrostimulation, toutes les fibres musculaires travaillent simultanément, ce qui en fait une forme d'entraînement très efficace en comparaison avec les exercices de musculation traditionnels.
- Vous pouvez choisir le groupe musculaire que vous désirez entraîner, sans avoir la fatigue et l'énergie qui résultent des exercices de musculation traditionnels.
- L'ESM vous permet de récupérer plus facilement étant donné que la circulation sanguine augmente et que les toxines sont éliminées de façon plus efficace.
- L'ESM permet la stimulation des fibres musculaires lentes et rapides. Les fibres rapides sont généralement difficiles à atteindre dans le cas d'un entraînement ordinaire.
- Retour rapide aux activités sportives après une blessure.

2. LE CEFAR MYO 2

Le nombre de cases correspond au nombre de séquences d'un programme. La séquence en cours est indiquée par une case pleine.

Indique le programme que vous avez choisi.

⦿ Met en marche et arrête le stimulateur. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off à tout moment pour interromptre la stimulation.

Boutons flèche ▲▼. Utilisés pour un réglage individuel de l'amplitude pour les différents canaux. N B ! Augmentez l'amplitude avec précaution.



Avant la phase de stimulation, la minuterie affiche la durée totale du programme. Durant la stimulation, la minuterie indique combien de temps il reste dans la séquence en cours.

L'intensité est affichée en mA (milliampères) pour chaque canal respectif. Nota : Lors de traitement avec stimulation intermittente (stimulation/repos/stimulation) mA demeure allumé pendant la période de stimulation et clignote au repos.

Les boutons **P+** and **P-** sont utilisés pour sélectionner un programme et pour modifier une séquence.

2.1 Fonctions

Le CEFAR MYO 2 est un stimulateur à deux canaux, ce qui signifie que vous pouvez stimuler de grands groupes de muscles ou deux endroits sur le corps en même temps. Les canaux travaillent simultanément, c'est-à-dire que les deux canaux stimulent avec le même programme.

Lorsque vous utilisez le CEFAR MYO 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Le stimulateur intègre 67 programmes organisés dans les catégories suivantes :

- Sport
- Fitness
- Esthétique
- Massage
- Soulagement de la douleur
- Réhabilitation

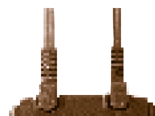
Le stimulateur CEFAR MYO 2 fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Un témoin s'allume lorsque les piles doivent être remplacées. Une fois le traitement terminé, le stimulateur s'éteint automatiquement après cinq minutes permettant ainsi d'économiser la durée de vie des piles.

Un clip de ceinture pratique, que vous pouvez accrocher à votre poche ou à votre ceinture de pantalon, vous permet de travailler avec les mains libres pendant la stimulation.

2.2 Mode d'emploi du stimulateur

IMPORTANT! Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de courant à n'importe quel moment au cours du traitement à l'aide des boutons ▲ et ▼. Si vous percevez le moindre inconfort ou la moindre douleur, diminuez immédiatement l'intensité. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off ⦿ à tout moment pour interromptre la stimulation.

1. Connectez une paire d'électrodes à un câble et le câble à un canal sur le stimulateur.

2. Se référer au guide de positionnement d'électrodes au dos de ce manuel pour savoir de quelle manière se placent les électrodes. Lavez la peau avec de l'eau et du savon et bien sécher avant d'appliquer les électrodes sur le corps. Se reporter à la section 3 pour le positionnement des électrodes.
3. Fixez les électrodes sur votre corps.
4. Mettre le stimulateur en marche à l'aide du bouton ⦿ .
   Un signal sonore indique que le stimulateur est activé. Le stimulateur choisira automatiquement le dernier programme utilisé. Si vous désirez choisir un nouveau programme, appuyez sur les boutons **P+** ou sur **P-** pour naviguer à travers les différents choix. Si vous utilisez CEFAR MYO 2 pour la première fois, nous vous suggérons d'utiliser le Programme

0, lequel est un programme test. Se reporter à la section 5.3 pour plus d'information sur ce programme et sur son mode de fonctionnement. NB ! Le programme ne peut être modifié que lorsque la stimulation est désactivée, c'est-à-dire lorsque les deux canaux indiquent 0,0 mA.

5. Démarrez la stimulation en réglant l'amplitude souhaitée pour chaque canal à l'aide des boutons ▲▼ . L'amplitude se règle par sauts de 0,5 mA, ce qui permet d'effectuer un réglage répondant à vos besoins individuels. Chaque canal est réglé séparément. NB ! Lors de stimulation intermittente, il est nécessaire de régler une amplitude pour la période de repos, si le repos est actif. Reportez-vous à la section 4.3 pour de plus amples informations sur le repos actif.
6. Une fois le programme terminé, 3 signaux sonores se font entendre et l'icône d'horloge clignote à l'écran. L'intensité de courant revient à 0,0 mA automatiquement.
7. Vous pouvez à n'importe quel moment arrêter la stimulation à l'aide du bouton ⦿ .

2.3 Changement de séquence

Chaque programme consiste en une à trois séquences où chaque fréquence vise son propre objectif. Il peut par exemple s'agir d'une séquence d'échauffement suivie d'une séquence d'entraînement et d'une séquence de récupération. Un signal sonore se fait entendre chaque fois que le stimulateur change de séquence. Lorsqu'une séquence se termine, une autre démarre immédiatement. Vous pouvez passer d'une phase à l'autre en cours de programme. Pour ce faire, il suffit de maintenir le bouton **P+** ou **P-** enfoncé pendant 5 secondes. Lorsque le programme change de séquence, l'amplitude chute de moitié pour permettre une transition plus confortable, ce qui signifie que vous devez augmenter l'amplitude au début de chaque nouvelle séquence.

2.4 Pauses au cours du programme

Vous pouvez faire une pause au cours du programme en diminuant l'intensité de courant à 0,0 mA. Pour continuer de stimuler, augmentez l'intensité de courant. Le programme reprend là où la stimulation a été intérrompue.

3. UTILISATION EFFICACE

3.1 Positionnement des électrodes



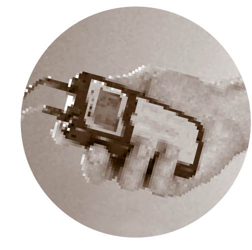
Pour que la stimulation vous procure les meilleurs résultats possibles, il est important de bien placer les électrodes. À la fin de ce manuel, vous trouverez un guide complet de positionnement des électrodes.

Avant de placer les électrodes sur votre corps, assurez-vous de toujours laver et assécher la peau afin de permettre une bonne conductivité. Assurez-vous de ne placer des électrodes que sur une peau saine.

Ne placez pas les électrodes à moins de 3 cm et à plus de 30 cm l'une de l'autre. Stimulez toujours avec une grande prudence à proximité du cœur. Ne stimulez jamais à proximité du sinus carotidien, sur le cou ou près des artères carotides. Vous risqueriez e provoquer une chute de la tension artérielle.

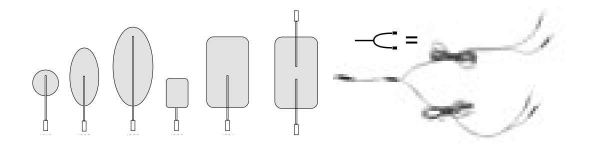
Il existe différentes tailles d'électrodes. Les petites électrodes sont utilisées de préférence sur les petits muscles et les grandes électrodes sur les grands. Assurez-vous de ne pas utiliser d'électrodes dont la surface de contact est inférieure à 14 cm² étant donné qu'elles pourraient causer un risque de brûlure cutanée.

Assurez-vous toujours que le stimulateur est en position OFF, autrement dit que tous les canaux affichent 0.0, avant de positionner ou de retirer les électrodes de votre peau.



Accessoires

À l'aide d'un câble en Y —⊂, le nombre d'électrodes est doublé. Contactez votre distributeur Cefar pour de plus amples renseignements.



3.2 Position du corps

La position optimale est fonction du type de programme et de la partie du corps que vous souhaitez stimuler. La règle générale veut que vous soyez toujours dans une position confortable et que lorsque vous utilisez des programmes tels que la Relaxation musculaire, vous adoptiez une position qui vous permet de vous relaxer de manière appropriée.

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations concernant les positions pour différents programmes et pour les différentes parties du corps.

PARTIE DU CORPS / PROGRAMME →	Force maximale, Force de résistance, Force Explosive, Endurance, Tonification, Raffermissement, Sculpt, Body Building, Reprise d'activité	Échauffment, Relaxation Musculaire, Programmes de Massage et de Soulagement de la douleur, Drainage, Lipolyse, Capillarisation, Récupération, Récupération active
QUADRICEPS, JAMBE INFÉRIEURE AVANT, MOLLET, GENOU *, CHEVILLE *		
ABDOMINAUX, HANCHES		
LOMBAIRE/DOS, MUSCLE GRAND DORSAL		
ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS		
TRICEPS, ÉPAULE, NUQUE *		
BICEPS, AVANT-BRAS, POIGNET *, COUDE *		
PECTORAUX/POITRINE		

* SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

4. STRUCTURE DES PROGRAMMES

Lorsque vous utilisez le CEFAR MYO 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Par exemple, les programmes pour l'entraînement en endurance sont complètement différents de ceux destinés à la récupération post-entraînement. De plus, certains ont des niveaux différents. Les programmes sont également adaptés à différentes parties du corps.

4.1 Niveaux des programmes

Certains des programmes ont trois niveaux différents: niveaux 1, 2 et 3, par exemple Force maximale 1, Force maximale 2 et Force maximale 3. Utilisez ces niveaux pour augmenter graduellement votre niveau d'entraînement. Dans les programmes comprenant différents niveaux, il est recommandé d'utiliser chaque programme pendant 6 à 8 semaines avant de passer au prochain niveau.

4.2 Séquences des programmes

Chaque programme consiste en une à trois séquences où chaque fréquence a un but spécifique. Les programmes à trois séquences commencent toujours par une séquence d'échauffement et se terminent par une séquence de récupération, assurant ainsi un entraînement équilibré.

Séquence 1	Echauffement	Vibrations musculaires modérées
Séquence 2	- - - - - - - - - Voir Types de stimulation - - - - - - - - -	
Séquence 3	Récupération	Vibrations musculaires visibles

Lorsque le programme change de séquence, l'amplitude chute de moitié pour permettre une transition plus confortable. Cela signifie que vous devez augmenter l'amplitude au début de chaque nouvelle séquence. Sur l'écran du stimulateur, vous pouvez voir combien de séquences possède le programme (nombre de carrés), dans quelle séquence vous vous trouvez (le carré en cours est rempli) et la durée de la séquence. Vous pouvez modifier la durée de la séquence, passer à la séquence précédente ou à la prochaine séquence n'importe quand pendant la stimulation.

4.3 Repos actif

Dans les programmes d'entraînement où l'intensité est suffisamment élevée pour des contractions musculaires, la stimulation entre les contractions, appelée Repos actif, est également présente. La stimulation par Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires mais pas de contractions. Le but est de permettre une récupération avant la prochaine contraction et de diminuer les courbatures qui s'ensuivent. Vous devez augmenter l'amplitude pour le repos actif ..../‾‾\.... de même que pour les contractions __/¨¨__ .

4.4 Fréquence modulée

La fréquence modulée signifie que la fréquence varie dans le temps et qu'elle peut, dans certains cas, rendre la stimulation plus confortable et plus efficace. Ce type de stimulation est utilisé dans les programmes tels que Sculpt et Force maximale.

4.5 Durée d'impulsion modulée

Ce type de stimulation est utilisé pour rendre la stimulation plus confortable. La largeur de chaque pulsation varie pendant un certain temps. La sensation de ce type de stimulation est appelée " wave-like " (sensation d'onde). Ce type de stimulation est utilisé, par exemple, dans le programme Relaxation musculaire.

5. TYPES ET PROGRAMMES DE STIMULATION

Les programmes dans le CEFAR MYO 2 sont classés selon la liste suivante des types de stimulation: Sport, Fitness, Esthétique, Massage, Soulagement de la douleur et Réhabilitation.

5.1 TYPES DE STIMULATION

SPORT
- Échauffement
- Force maximale
- Force résistance
- Force explosive
- Endurance
- Relaxation musculaire
- Capillarisation
- Récupération
- Récupération active

FITNESS
- Tonification
- Raffermissement
- Sculpt
- Body building

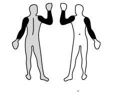
ESTHÉTIQUE
- Lipolyse
- Drainage

MASSAGE
- Relaxation musculaire
- Relaxation musculaire Visage
- Massage lymphatique

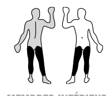
SOULAGEMENT DE LA DOULEUR
- TENS
- TENS Relaxation musculaire

RÉHABILITATION
- Reprise d’activité

TRONC



MEMBRES SUPÉRIEURS



MEMBRES INFÉRIEURS

5.2 VUE D’ENSEMBLE DES PROGRAMMES

NO	PARTIE DU CORPS	TITRE
0		Programme d´initiation
SPORT - TRONC		
1	Sport	Échauffement
2	Sport	Force maximale
3	Sport	Force résistance
4	Sport	Force explosive
5	Sport	Endurance
6	Sport	Relaxation musculaire
7	Sport	Récupération
8	Sport	Récupération active
SPORT - MEMBRES SUPÉRIEURS		
9	Sport	Échauffement
10	Sport	Force maximale 1
11	Sport	Force maximale 2
12	Sport	Force maximale 3
13	Sport	Force résistance 1
14	Sport	Force résistance 2

15	Sport	Force explosive 1
16	Sport	Force explosive 2
17	Sport	Endurance
18	Sport	Relaxation musculaire
19	Sport	Capillarisation
20	Sport	Récupération
21	Sport	Récupération active

SPORT
- MEMBRES INFÉRIEURS

22	Sport	Échauffement
23	Sport	Force maximale 1
24	Sport	Force maximale 2
25	Sport	Force maximale 3
26	Sport	Force résistance 1
27	Sport	Force résistance 2
28	Sport	Force résistance 3
29	Sport	Force explosive 1
30	Sport	Force explosive 2
31	Sport	Force explosive 3
32	Sport	Endurance 1
33	Sport	Endurance 2
34	Sport	Relaxation musculaire
35	Sport	Capillarisation
36	Sport	Récupération
37	Sport	Récupération active

FITNESS
- TRONC

38	Fitness	Tonification
39	Fitness	Raffermissement
40	Fitness	Sculpt
41	Fitness	Body building

FITNESS
- MEMBRES SUPÉRIEURS

42	Fitness	Tonification
43	Fitness	Raffermissement
44	Fitness	Sculpt
45	Fitness	Body building

FITNESS
- MEMBRES INFÉRIEURS

46	Fitness	Tonification
47	Fitness	Raffermissement
48	Fitness	Sculpt
49	Fitness	Body building

ESTHÉTIQUE

50	Esthétique	Lipolyse
51	Esthétique	Drainage

MASSAGE

52	Massage	Relaxation musculaire
53	Massage	Relaxation musculaire Visage
54	Massage	Massage lymphatique

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

55	TENS	En général
56	TENS	Nuque
57	TENS	Épaule
58	TENS	Coude
59	TENS	Lombaire
60	TENS	Genou
61	TENS	Cheville
62	TENS	TENS Relaxation musculaire, Membres supérieurs
63	TENS	TENS Relaxation musculaire, Membres inférieurs
64	TENS	TENS Relaxation musculaire, Tronc

RÉHABILITATION

65	Réhabilitation	Reprise d'activité, Tronc
66	Réhabilitation	Reprise d'activité, Membres supérieurs
67	Réhabilitation	Reprise d'activité, Membres inférieurs

5.3 Guide de programme

Le Guide de programme vous aide à mieux choisir le programme répondant à vos souhaits. Chaque section englobe les points suivants :

NUMÉRO DE PROGRAMME

DOMAINE D'APPLICATION	**Type de stimulation**
P. DU CORPS/GR. DE MUSCLES	**La partie du corps à stimuler**
SÉQUENCE	**Durée totale de chaque séquence**
DURÉE TOTALE	**Durée totale du programme**
INTENSITÉ	**La force de stimulation**
POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	**Une suggestion de placement d'électrodes** **(voir Guide de positionnement des électrodes p. 149)**

Découvrez CEFAR MYO 2

Nous vous recommandons de commencer avec le Programme 0 pour vous permettre de découvrir rapidement différents modes de stimulation et aussi pour vous familiariser avec le stimulateur.

PROGRAMME 0.	PROGRAMME TEST
Séquence	2 min / 2 min / 2 min
Durée totale	6 minutes
Pos. des électrodes	11a

Séquence 1 (Durée 2 minutes)

Augmentez progressivement le niveau d'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de vibration très forte. Vous percevez que la sensation de vibration se transforme en une contraction musculaire modérée puis diminue pour retrouver la vibration. C'est la stimulation constante en fréquence modulée. Vous trouverez cette forme de stimulation par exemple dans les séquences d'échauffement, les programmes de récupération active et les programmes de drainage.

Séquence 2 (Durée 2 minutes)

Vous devez de nouveau augmenter le niveau d'intensité. Vous percevez des contractions musculaires d'intensité moyenne alternées avec des périodes de repos. Plus vous augmentez l'intensité, plus la quantité de fibres musculaires stimulées est importante. La période de repos est active, c'est-à-dire qu'une stimulation basse fréquence est délivrée pendant la phase de repos. C'est la forme la plus classique de stimulation musculaire rencontrée. Vous trouverez cette forme de stimulation dans les programmes d'entraînement, par exemple les programmes de force maximale.

Séquence 3 (Durée 2 minutes)

Vous devez de nouveau augmenter le niveau d'intensité. C'est la stimulation constante en durée d'impulsion modulée. La sensation de ce type de stimulation est appelée " wave-like " (sensation d'onde). Ce type de stimulation est utilisé, par exemple, dans le programme de relaxation musculaire.

5.4 SPORT

Échauffement

Augmentation de la température musculaire pour une meilleure préparation à l'exercice. Augmentation de la vascularisation et du métabolisme dans le muscle.

Recommandé avant un entraînement physique ou une compétition.

Force maximale

Améliore la capacité de force maximale et augmente la masse musculaire. Permet un entraînement avec une charge maximale avec moins de risques de blessures par rapport à l'entraînement intense en force musculaire classique.

Recommandé pour tous les sports nécessitant une force maximale. Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.

Force résistance

Améliore la capacité à développer un niveau de force élevé pendant une période de temps prolongée et augmente la capacité de résistance à l'accumulation de toxines, retardant ainsi la fatigue musculaire. Pour atteindre un travail d'une intensité extrêmement élevée, l'objectif vise un nombre élevé de contractions intenses et prolongées en alternance avec un repos actif de courte durée.

Recommandé pour les sports nécessitant un travail musculaire intense pendant une période de temps prolongée. Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.

Force explosive

La force explosive augmente la capacité de développer une force maximale instantanée. Le but est d'utiliser la plus grande quantité de fibres musculaires en un temps le plus court possible. Ce programme est utilisé comme un complément plus confortable à l'entraînement par la force explosive générale qui est généralement très intensive et très exigeante. On recommande de commencer avec un programme de Force maximale afin de préparer le muscle à la force explosive.

Les programmes de la force explosive sont utilisés pour les sports demandant une excution de mouvements à grande vitesse, et force maxcimale, par ex. le sprint, les sports de ballon, le ski alpin.
Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.

Endurance

Améliore la capacité de maintenir un effort de longue durée. Les programmes Endurance consistent en de longues sessions d'entraînement sous-maximales comme toutes les autres formes de programmes d'endurance. L'intensité moyenne favorise le travail des fibres lentes et améliore la capacité aérobie.

Les programmes Endurance s'adressent à tous ceux qui participent à des sports qui nécessitent une capacité aérobie élevée, ex. : le vélo, la course ou le ski de fond. Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.

Relaxation musculaire

Permet une relaxation musculaire hautement efficace en raison des vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à se relaxer.

Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand lorsque la relaxation musculaire est nécessaire.

Capillarisation

Augmente la vascularisation du muscle et améliore les qualités de résistance et la récupération. Lorsque la vascularisation est augmentée fréquemment et pendant une durée prolongée, une augmentation intramusculaire de capillaires est développée principalement autour des fibres rapides, ce qui permet un retard de la fatigue pendant un travail très intensif.

Les programmes de capillarisation sont recommandés surtout pour les sports qui nécessitent résistance et endurance. Périodicité : 3 à 5 fois par semaine.

Récupération

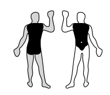
Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition en améliorant la circulation et l'élimination de l'acide lactique et ainsi, diminuer la raideur musculaire. Le programme de récupération procure aussi un soulagement de la douleur en raison de la création d'endorphines.

On recommande d'utiliser ce programme dans les heures qui suivent un entraînement ou une compétition.

Récupération active

Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition et permet de reprendre l'entraînement plus facilement. La stimulation varie de vibrations musculaires aux contractions légères. Ceci favorise la circulation et diminue la raideur musculaire. Elle procure aussi un soulagement de la douleur en raison de la création d'endorphines. Ce programme est valable pour tous les sports car il améliore l'aptitude à retrouver rapidement une capacité musculaire maximale.

On recommande d'utiliser ce programme dans les 6 à 24 heures suivant un entraînement ou une compétition.



PROGRAMMES - SPORT

Tronc

PROGRAMME 1.

SPORT	**ÉCHAUFFEMENT**
Séquence	5 min
Durée totale	5 minutes
Intensité	Vibrations musculaires modérées.
Pos. des électrodes	1a, 2a, 2d, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 2.

SPORT	**FORCE MAXIMALE**
Séquence	5 min / 16 min / 10 min
Durée totale	31 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 3.

SPORT	**FORCE RÉSISTANCE**
Séquence	4 min / 14 min / 15 min
Durée totale	33 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 4.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2e, 3a, 4a, 6a

PROGRAMME 5.

SPORT	ENDURANCE
Séquence	5 min / 40 min / 15 min
Durée totale	60 minutes
Intensité	Contractions musculaires visibles d'intensité moyenne. Le Repos Actif doit provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 6.

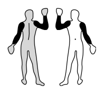
SPORT	RELAXATION MUSCULAIRE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles ou légères contractions.
Pos. des électrodes	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 7.

SPORT	RÉCUPÉRATION
Séquence	10 min
Durée totale	10 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

PROGRAMME 8.

SPORT	RÉCUPÉRATION ACTIVE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires et légères contractions.
Pos. des électrodes	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a



PROGRAMMES - SPORT

Membres Supérieurs

PROGRAMME 9.

SPORT	ÉCHAUFFEMENT
Séquence	5 min
Durée totale	5 minutes
Intensité	Vibrations musculaires modérées.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11c

PROGRAMME 10.

SPORT	FORCE MAXIMALE 1
Séquence	5 min / 14 min / 10 min
Durée totale	29 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 11.

SPORT	FORCE MAXIMALE 2
Séquence	5 min / 16 min / 10 min
Durée totale	31 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 12.

SPORT	FORCE MAXIMALE 3
Séquence	5 min / 16 min / 10 min
Durée totale	31 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 13.

SPORT	FORCE RÉSISTANCE 1
Séquence	5 min / 12 min / 15 min
Durée totale	32 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 14.

SPORT	FORCE RÉSISTANCE 2
Séquence	4 min / 14 min / 15 min
Durée totale	33 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 15.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE 1
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 16.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE 2
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 17.

SPORT	ENDURANCE
Séquence	5 min / 40 min / 10 min
Durée totale	55 minutes
Intensité	Contractions musculaires visibles d'intensité moyenne. Le repos actif doit provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 18.

SPORT	RELAXATION MUSCULAIRE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles ou légères contractions.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAMME 19.

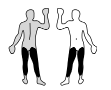
SPORT	CAPILLARISATION
Séquence	25 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAMME 20.

SPORT	RÉCUPÉRATION
Séquence	10 min
Durée totale	10 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c

PROGRAMME 21.

SPORT	RÉCUPÉRATION ACTIVE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires et légères contractions.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c



PROGRAMMES - SPORT

Membres Inférieurs

PROGRAMME 22.

SPORT	ÉCHAUFFEMENT
Séquence	5 min
Durée totale	5 minutes
Intensité	Vibrations musculaires modérées.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a

PROGRAMME 23.

SPORT	FORCE MAXIMALE 1
Séquence	5 min / 14 min / 10 min
Durée totale	29 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 24.

SPORT	FORCE MAXIMALE 2
Séquence	5 min / 16 min / 10 min
Durée totale	31 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 25.

SPORT	FORCE MAXIMALE 3
Séquence	5 min / 16 min / 10 min
Durée totale	31 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 26.

SPORT	FORCE RÉSISTANCE 1
Séquence	5 min / 12 min / 15 min
Durée totale	32 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes.	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 27.

SPORT	FORCE RÉSISTANCE 2
Séquence	4 min / 14 min / 15 min
Durée totale	33 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 28.

SPORT	FORCE RÉSISTANCE 3
Séquence	5 min / 18 min / 15 min
Durée totale	38 minutes
Intensité	Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 29.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE 1
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAMME 30.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE 2
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAMME 31.

SPORT	FORCE EXPLOSIVE 3
Séquence	5 min / 15 min / 15 min
Durée totale	35 minutes
Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a

PROGRAMME 32.

SPORT	ENDURANCE 1
Séquence	5 min / 40 min / 10 min
Durée totale	55 minutes
Intensité	Contractions musculaires visibles d'intensité moyenne. Le Repos Actif doit provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 33.

SPORT	ENDURANCE 2
Séquence	5 min / 40 min / 15 min
Durée totale	60 minutes
Intensité	Contractions musculaires visibles d'intensité moyenne. Le repos actif doit provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a

PROGRAMME 34.

SPORT	RELAXATION MUSCULAIRE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles ou légères contractions.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 35.

SPORT	CAPILLARISATION
Séquence	25 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 36.

SPORT	RÉCUPÉRATION
Séquence	10 min
Durée totale	10 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 37.

SPORT	RÉCUPÉRATION ACTIVE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires et légères contractions.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a

5.5 FITNESS

Tonification

Le programme de tonification propose un véritable travail d'entretien du tonus musculaire. L'intensité de ce type de séance reste tout de même modérée et le rend accessible à tous sans risque de courbatures.

Il s'adresse plus particulièrement à ceux qui, attentifs à leur forme physique, recherchent un complément à une activité sportive régulière. Il peut être réalisé trois fois par semaine.

Raffermissement

Ce programme provoque un entraînement d'intensité modérée, il vise à donner une meilleure densité musculaire sans risque de courbatures. Il est recommandé pour initier la musculation de muscles faibles ou qui ont perdu de leur volume.

Recommandé pour la tonification musculaire, c'est-à-dire redonner une fermeté aux muscles qui sont insuffisamment sollicités. Il peut être réalisé tous les jours sur des grands groupes musculaires comme les cuisses, les abdominaux et les dorsaux.

Sculpt

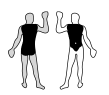
Le programme Sculpt produit un travail intense comparable à celui d'une séance de musculation. Des sensations de courbatures sont normalement ressenties dans les heures qui suivent ce type de séance.

Ce programme s'adresse à ceux qui souhaitent mettre particulièrement en valeur un relief musculaire, là où les mouvements de musculation traditionnels ne sont pas suffisants. Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.

Body building

La fréquence des impulsions poussée à son maximum produit un travail musculaire très intense. Cette forme d'entraînement vise à atteindre l'hypertrophie des fibres rapides. Elle provoque un épuisement musculaire total suivi d'importantes courbatures.

Elle s'adresse aux habitués de la musculation qui souhaitent améliorer leur définition musculaire. Périodicité : 1 à 3 fois par semaine.



PROGRAMMES - FITNESS

Tronc

PROGRAMME 38.

FITNESS	TONIFICATION
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité moyenne.
Pos. des électrodes	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAMME 39.

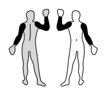
FITNESS	RAFFERMISSEMENT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAMME 40.

FITNESS	SCULPT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a

PROGRAMME 41.

FITNESS	BODY BUILDING
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	2a, 2e, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a



PROGRAMMES - FITNESS

Membres Supérieurs

PROGRAMME 42.

FITNESS	TONIFICATION
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité moyenne.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 43.

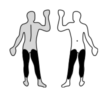
FITNESS	RAFFERMISSEMENT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 44.

FITNESS	SCULPT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b

PROGRAMME 45.

FITNESS	BODYBUILDING
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	7a, 7b, 7c, 9b, 9d, 11a, 11b



PROGRAMMES - FITNESS

Membres Inférieurs

PROGRAMME 46.

FITNESS	TONIFICATION
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité moyenne.
Pos. des électrodes	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 47.

FITNESS	RAFFERMISSEMENT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 48.

FITNESS	SCULPT
Séquence	5 min / 20 min / 5 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 49.

FITNESS	BODY BUILDING
Séquence	5 min / 15 min / 5 min
Durée totale	25 minutes
Intensité	Contractions musculaires d'intensité maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	13a, 15a, 16b, 17a, 19a

5.6 ESTHÉTIQUE

Lipolyse

La basse fréquence de ce programme a un effet positif sur le métabolisme, augmente l'élimination des toxines et des liquides organiques indésirables. C'est une méthode pour redessiner les zones peu esthétiques grâce à laquelle le métabolisme des lipocytes est modifié. Pour le meilleur résultat possible, compléter ce programme par une séance d'aérobic (par ex. course à pied, vélo) pendant au moins 20 minutes.

Améliore la circulation. Augmente la capacité d'élimination de la cellulite (aspect peau d'orange). Périodicité : 3 à 5 fois par semaine.

Drainage

La stimulation coordonnée entre les deux canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire. Le pompage active principalement les systèmes veineux et lymphatique par effet mécanique.

Il vise à améliorer la circulation et à favoriser l'élimination des toxines. Périodicité : peut être utilisé tous les jours.

Programmes - Esthétique

PROGRAMME 50.

ESTHÉTIQUE	LIPOLYSE
Séquence	30 min / 30 min
Durée totale	60 minutes
Intensité	Séquence 1 : Vibrations musculaires visibles. Séquence 2 : Contractions musculaires moyennes visibles. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.
Pos. des électrodes	5b, 6a, 13a, 15a, 15b, 17a, 19a

PROGRAMME 51.

ESTHÉTIQUE	DRAINAGE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	5b, 6a, 13a, 15a, 15b, 17a, 19a

Relaxation musculaire

Permet une décontraction musculaire très efficace grâce aux vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à se relaxer.

Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand, lorsque la relaxation musculaire est nécessaire.

Massage lymphatique

La stimulation coordonnée entre les deux canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire. Le pompage active principalement les systèmes lymphatique et veineux par effet mécanique.

Il vise à améliorer la circulation du système lymphatique et à favoriser l'élimination des toxines. Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand, lorsque le massage lymphatique est nécessaire.

Programmes - Massage

PROGRAMME 52.

MASSAGE	RELAXATION MUSCULAIRE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	1a, 1b, 2a, 2d, 4b, 6a, 7a, 9c, 11c, 13a, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 53.

MASSAGE	RELAXATION MUSCULAIRE VISAGE
Séquence	15 min
Durée totale	15 minutes
Intensité	Vibrations musculaires légères.
Pos. des électrodes	20a

PROGRAMME 54.

MASSAGE	MASSAGE LYMPHATIQUE
Séquence	20 min
Durée totale	20 minutes
Intensité	Vibrations musculaires visibles ou contractions légères.
Pos. des électrodes	6a, 9c, 11c, 13a, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

5.8 SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

TENS

Utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Grâce à la stimulation, des impulsions passent au travers des nerfs et bloquent les impulsions de douleur. Le soulagement de la douleur est généralement plus efficace pendant la stimulation mais l'effet peut aussi durer une fois le programme fini. Le TENS augmente aussi la circulation.



Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

Placez les électrodes sur la zone douloureuse. Chaque séance de stimulation devrait durer au moins 30 minutes. Peut être utilisé n'importe quand pour soulager la douleur.

TENS Relaxation musculaire

Permet le soulagement de la douleur et une relaxation musculaire efficace. Le TENS utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Grâce à la stimulation, des impulsions passent au travers des nerfs et bloquent les impulsions de douleur. La relaxation musculaire augmente la circulation et aide les muscles à se relaxer.



Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

Comme les muscles tendus sont parfois douloureux, ce programme combine le TENS et la relaxation musculaire. La première phase est le TENS et la seconde, la relaxation musculaire. Peut être utilisé n'importe quand pour soulager la douleur et relaxer les muscles.

Programmes
- Soulagement de la douleur

PROGRAMME 55.

TENS	EN GÉNÉRAL
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	Appliquez les électrodes sur la région douloureuse. Reportez-vous aux numéros d'illustration 1a-19b du guide de positionnement des électrodes.

PROGRAMME 56.

TENS	NUQUE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	1a

PROGRAMME 57.

TENS	ÉPAULE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	8a

PROGRAMME 58.

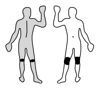
TENS	COUDE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	10a



PROGRAMME 59.

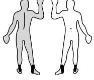
TENS	LOMBAIRE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	2d

PROGRAMME 60.



TENS	GENOU
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	18a, 18b

PROGRAMME 61.



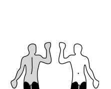
TENS	CHEVILLE
Séquence	30 min
Durée totale	30 minutes
Intensité	Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer des contractions.
Pos. des électrodes	14a



PROGRAMME 62.

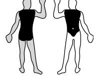
TENS	TENS RELAXATION MUSCULAIRE - MEMBRES SUPÉRIEURS
Séquence	25 min / 15 min
Durée totale	40 minutes
Intensité	– TENS séquence 1 : Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer de contractions. – Relaxation musculaire séquence 2 : Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	7a, 9c, 11c

PROGRAMME 63.



TENS	TENS RELAXATION MUSCULAIRE - MEMBRES INFÉRIEURS
Séquence	25 min / 15 min
Durée totale	40 minutes
Intensité	– TENS séquence 1 : Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer de contractions. – Relaxation musculaire séquence 2 : Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	13a, 13c, 13d, 15a, 15b, 16b, 17a, 19a

PROGRAMME 64.



TENS	TENS RELAXATION MUSCULAIRE - TRONC
Séquence	25 min / 15 min
Durée totale	40 minutes
Intensité	– TENS séquence 1 : Sensation fourmillements électriques sans douleur. Ne doit pas engendrer de contractions. – Relaxation musculaire séquence 2 : Vibrations musculaires visibles.
Pos. des électrodes	1a, 1b, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a

5.9 RÉHABILITATION

Reprise d'activité

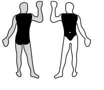
Reprise de l'activité physique après une période d'interruption. Après une blessure ou un autre type d'interruption de l'activité physique, les muscles perdent souvent de leur force et de leur masse musculaire. Il est important de redonner aux muscles leur tonus normal le plus rapidement possible. Le programme Reprise d'activité offre la possibilité d'entraîner les muscles qui sont affectés.

Peut être utilisé n'importe quand, lorsqu'une reprise d'activité est nécessaire.

Programmes - Réhabilitation

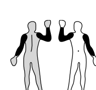
PROGRAMME 65.

RÉHABILITATION	**REPRISE D´ACTIVITÉ - TRONC**
Séquence	**5 min / 30 min / 10 min**
Durée totale	**45 minutes**
Intensité	**Contractions musculaires d'intensité modérée.**
Pos. des électrodes	**2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a, 6a**



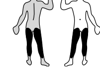
PROGRAMME 66.

RÉHABILITATION	**REPRISE D´ACTIVITÉ - MEMBRES SUPÉRIEURS**
Séquence	**5 min / 30 min / 10 min**
Durée totale	**45 minutes**
Intensité	**Contractions musculaires d'intensité modérée.**
Pos. des électrodes	**7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b**



PROGRAMME 67.

RÉHABILITATION	**REPRISE D´ACTIVITÉ - MEMBRES INFÉRIEURS**
Séquence	**5 min / 30 min / 10 min**
Durée totale	**45 minutes**
Intensité	**Contractions musculaires d'intensité modérée.**
Pos. des électrodes	**13a, 13d, 15a, 16b, 17a, 19a**



6. REMPLACEMENT DES PILES

Un témoin indique à l'écran quand les piles commencent à montrer des signes d'épuisement. Tant que la stimulation produit l'effet normal, vous pouvez continuer le traitement. Mais lorsque la stimulation commence à diminuer ou que le stimulateur arrête de fonctionner, les piles doivent être remplacées. Les piles rechargeables doivent être rechargées lorsque le témoin s'allume ou que le stimulateur arrête de fonctionner. N.B. Ne pas recharger des piles jetables en raison du risque d'explosion.

Arrêter le stimulateur. Retirer le couvercle en le poussant d'abord vers le bas et en le soulevant ensuite pour extraire les piles. S'assurer que les nouvelles piles sont placées correctement dans le stimulateur (respecter la polarité + et -), voir figure p. 147. Jeter toujours vos piles dans des points de recyclage.

7. CONSEILS D´ENTRETIEN

Pour effectuer l'entretien du CEFAR MYO 2, il suffit de suivre les directives suivantes :

- Toujours ranger le stimulateur et ses accessoires dans sa housse d'origine lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Ne jamais exposer le stimulateur à l'eau. Au besoin, l'essuyer à l'aide d'un chiffon humide.
- Pour assurer une meilleure protection des câbles, les laisser branchés au stimulateur entre les séances d'entraînement.
- Ne pas tirer brusquement sur les câbles ou sur les fils.

8. RECHERCHE DE PANNES

La stimulation ne produit pas le même effet

Vérifiez que tous les paramètres de réglage sont bien réglés et assurez-vous que les électrodes sont bien placées (voir le guide de positionnement des électrodes p. 149).

Le courant de stimulation cause de l'inconfort

- La peau est irritée. Reportez-vous à la section Précautions à prendre, sur les soins de la peau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

Les impulsions de courant sont faibles ou inexistantes

- Vérifiez si la pile a besoin d'être remplacée. Voir section 6, Remplacement des piles.
- Veillez à ce que les électrodes ne soient pas en contact.
- Si l'alimentation électrique est coupée, par exemple en raison d'une rupture de câble, l'intensité de courant du canal utilisé s'éteint automatiquement et 0,0 mA commence à clignoter. Vérifiez s'il s'agit d'une rupture de câble en mettant les fiches du câble l'une contre l'autre et en augmentant l'intensité de courant du canal utilisé à environ 15 mA. Si l'intensité de courant diminue alors à 0 mA et que 0,0 mA commence à clignoter, remplacez le câble de raccordement. N.B. Lors du contrôle éventuel d'une rupture de câble, ne pas augmenter l'intensité de courant à plus de 20 mA car cela risquerait d'endommager le stimulateur.
- Pour la résistance élevée, l'intensité de courant diminue à 0 mA et 0,0 mA commence à clignoter.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

L'entretien et les réparations du CEFAR MYO 2 doivent être effectués par CEFAR Medical AB ou ses distributeurs une fois par an.

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

CEFAR MYO 2 est un stimulateur électrique à deux canaux destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Le stimulateur fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Le courant est constant aux sorties et le stimulateur peut faire pénétrer 100 mA à une impédance externe de 1000 ohm.

NOMBRE DE CANAUX	2 (simultanés)
COURANT CONSTANT	Jusqu'à une résistance de 1000 ohm.
TYPES DE STIMULATION	*Stimulation continue :* impulsion constante, largeur d'impulsion modulée, fréquence modulée. *Stimulation intermittente :* impulsion constante, fréquence modulée.
AMPLITUDE	0-100 mA, échelon de 0,5 mA.
FORME D'IMPULSION	Impulsion carrée biphasique symétrique compensée.
FRÉQUENCE	max. 120 Hz
LARGEUR D'IMPULSION MAX.	300 µs
ALIMENTATION	2 piles jetables de 1,5 V AA ou 2 piles rechargeables de 1,2 V AA.

300 µs

CONSOMMATION DE COURANT AVEC 1 CANAL, 300 S, 30 HZ, 30 MA	75 mA
CONDITIONS DE TRANSPORT, D'USAGE ET DE STOCKAGE	Température 10°C à 40°C Humidité de l'air 30 %-75 % Pression atmosphérique 700 hPa-1 060 hPa
DIMENSIONS EXTERNES	65 x 120 x 30 mm
POIDS	environ 160 g
I R.M.S. MAX/CANAL	27 mA

10. DÉFINITION DES SYMBOLES

⚠ Lire le manuel avant l'utilisation.

Partie patient – Body Floating.

CE 0413 Testé et homologué selon la directive médicale MDD 93/42/EEC. Organisme notifié SEMKO AB.

Garantie : L'appareil est garanti 24 mois contre tout vice de fabrication, dans des conditions normales d'utilisation.

11. GLOSSAIRE

ACIDE LACTIQUE Acide produit par l´effort musculaire. Des quantités excessives d'acide lactique dans l'organisme peuvent entraîner des douleurs musculaires.

AMPLITUDE Intensité de la stimulation.

CÂBLE EN Y Câble d'électrode qui permet de doubler la quantité d'électrodes.

CAPILLAIRE Vaisseau sanguin très fin.

DURÉE D'IMPULSION MODULÉE Durée de chaque pulsation qui varie pendant un certain temps.

ESM Électrostimulation musculaire.

ENDORPHINES Substance (Peptide) produite par le cerveau qui agit comme un analgésique naturel.

FIBRE MUSCULAIRE - LENTE, RAPIDE Composant du muscle. Les muscles sont faits de fibres musculaires lentes et de fibres musculaires rapides. Les fibres musculaires lentes sont principalement utilisées dans les sports d'endurance alors que les fibres rapides sont utilisées dans les sports de force explosive.

FRÉQUENCE Impulsions par seconde. Lors de la stimulation avec burst, train d'impulsions par seconde.

FRÉQUENCE MODULÉE Fréquence qui varie pendant un certain temps.

LARGEUR D'IMPULSION Durée de la phase de chaque impulsion individuelle.

LIPOCYTES Cellules adipeuses responsables de la formation des tissus adipeux.

MÉTABOLISME Processus chimiques qui agissent de façon régulière dans l'organisme et qui sont essentiels à la vie, par exemple, la formation des tissus et l'élimination des déchets.

REPOS ACTIF Le muscle est stimulé lors de la période de repos entre les contractions musculaires .

SÉQUENCE Partie d'un programme.

STIMULATION INTERMITTENTE Stimulation/Repos/Stimulation

SYSTÈME LYMPHATIQUE Série de vaisseaux qui transportent la lymphe qui en retour transporte les déchets des tissus aux veines.

SYSTÈME VEINEUX Système de veines qui retournent le sang au cœur à partir des tissus.

TENS NeuroStimulation Electrique Transcutanée.

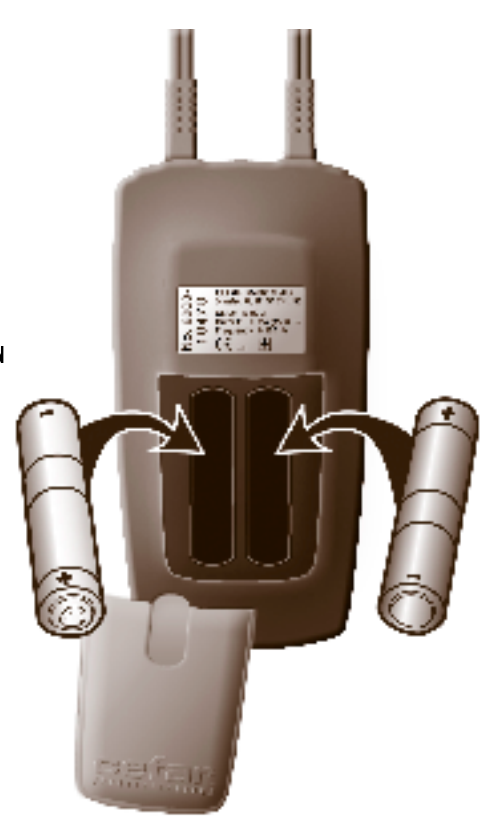
TOXINES Substances toxiques dans l'organisme.

AKKUWECHSEL
Siehe s. 36

REMPLACEMENT DES PILES
Voir p. 72

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE
Vedere p. 108

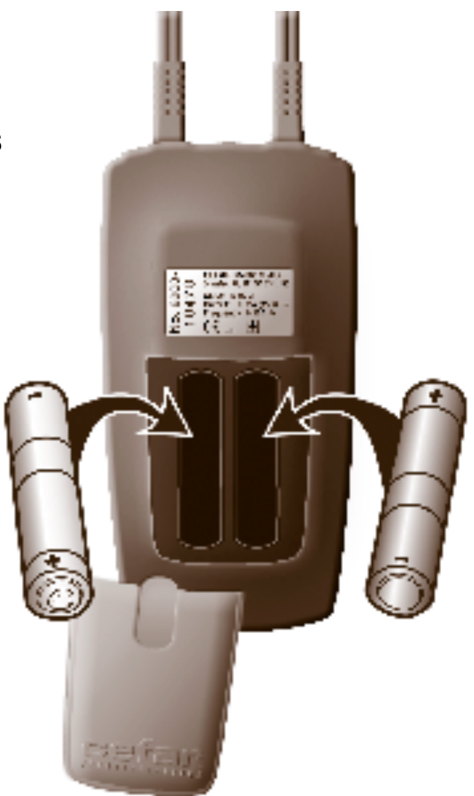
VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN
zie p. 144



REPLACEMENT OF BATTERIES
see p. 36

CAMBIO DE PILAS
vea p. 72

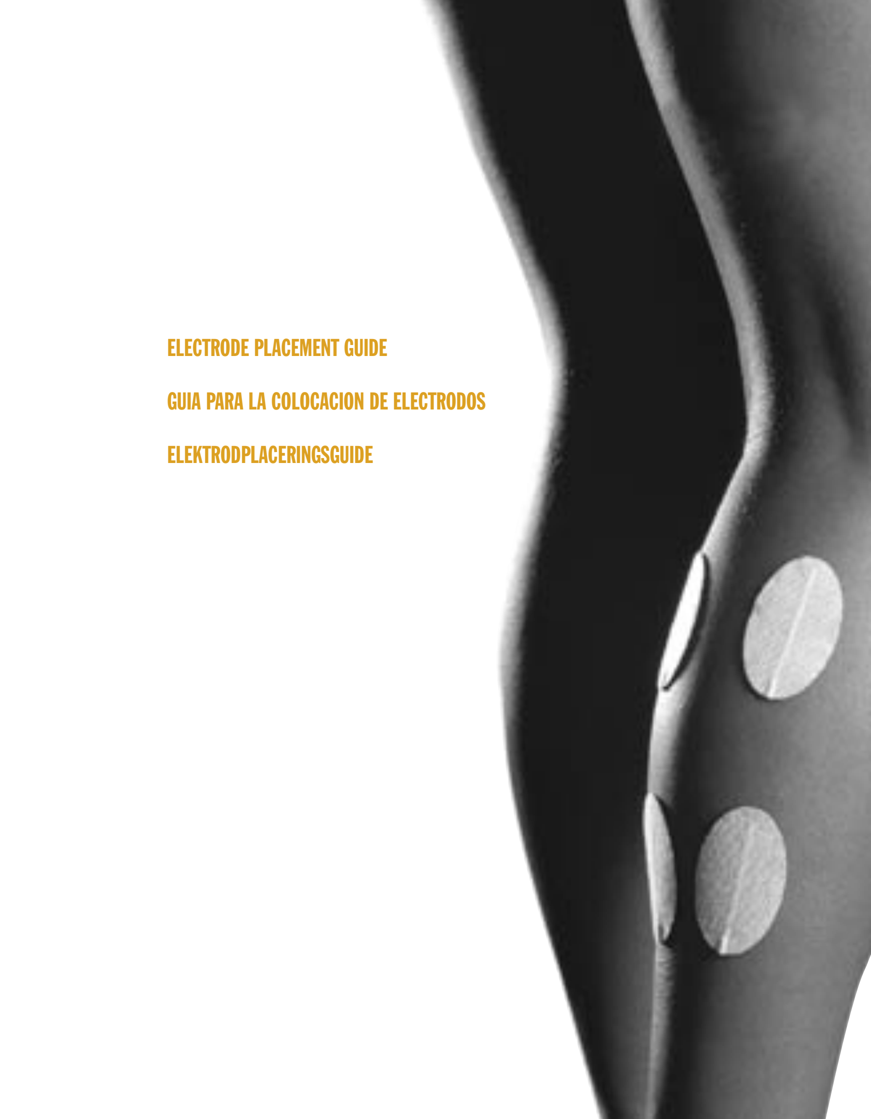
BYTE AV BATTERIER
se s. 108

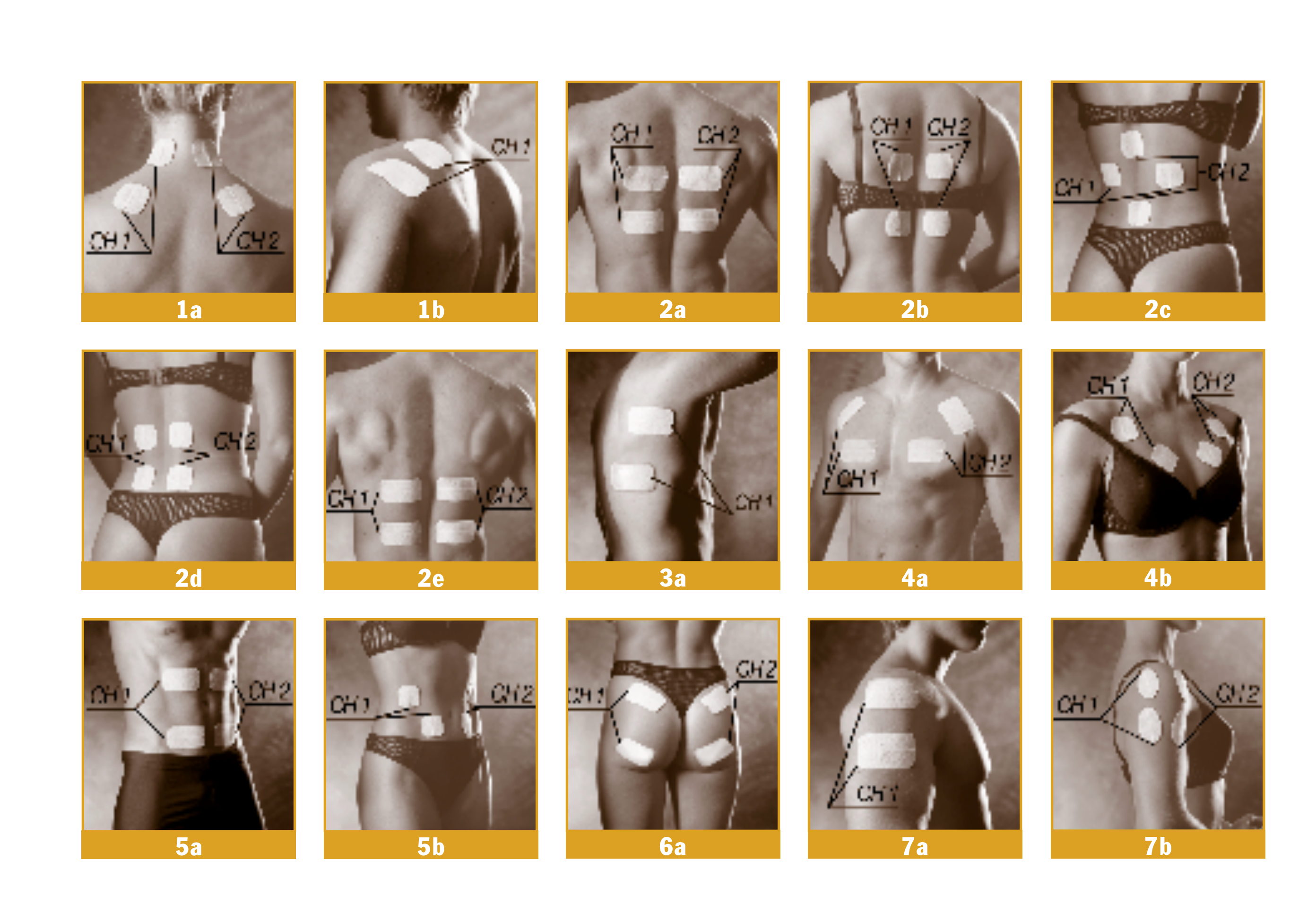


ELECTRODE PLACEMENT GUIDE

GUIA PARA LA COLOCACION DE ELECTRODOS

ELEKTRODPLACERINGSGUIDE




CH 1
CH 2
1a
CH 1
1b
CH 1
CH 2
2a
CH 1
CH 2
2b
CH 1
CH 2
2c
CH 1
CH 2
2d
CH 1
CH 2
2e
CH 1
3a
CH 1
CH 2
4a
CH 1
CH 2
4b
CH 1
CH 2
5a
CH 1
CH 2
5b
CH 1
CH 2
6a
CH 1
7a
CH 1
CH 2
7b

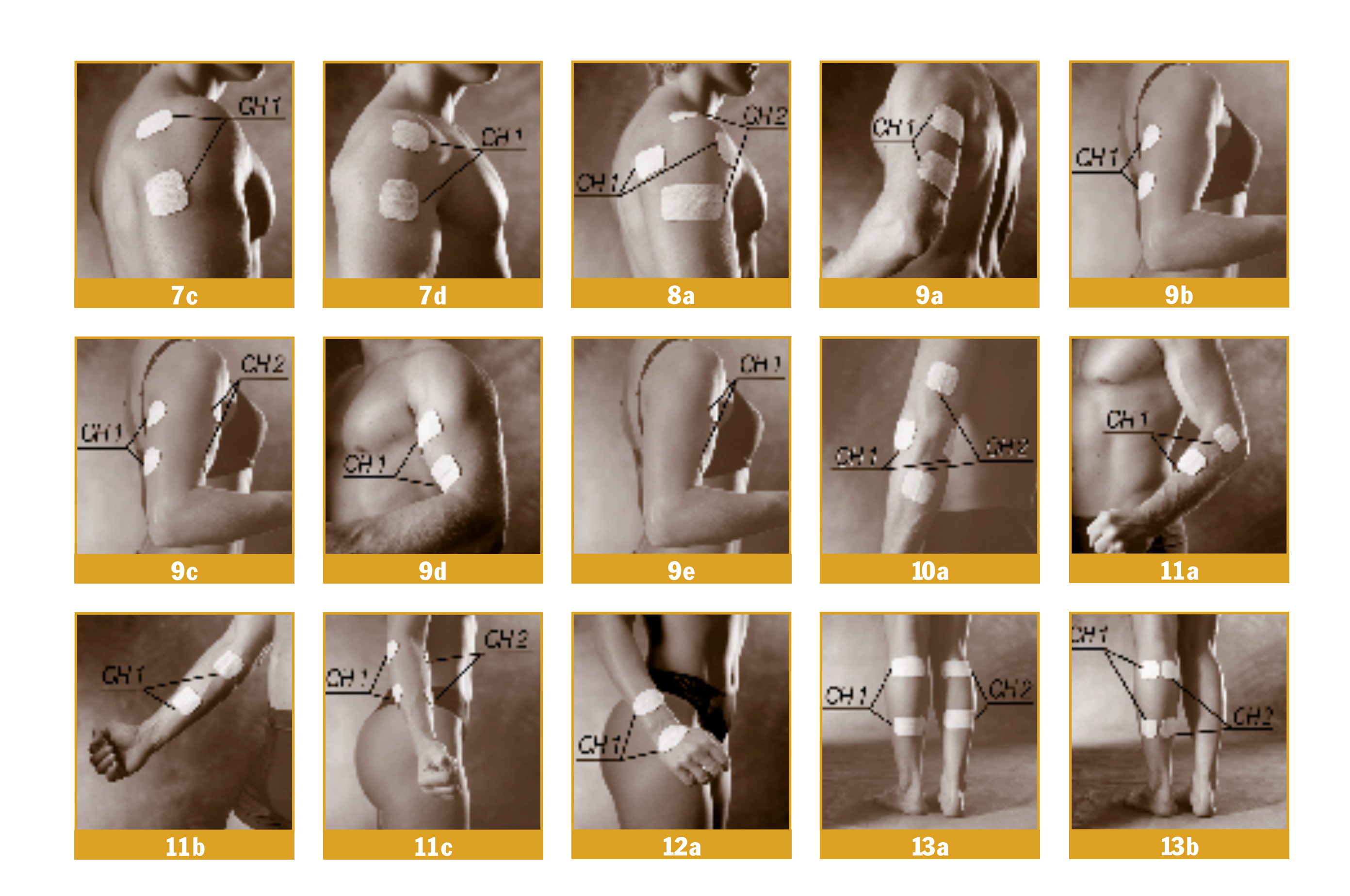

CH 1
7c
CH 1
7d
CH 2
CH 1
8a
CH 1
9a
CH 1
9b
CH 2
CH 1
9c
CH 1
9d
CH 1
9e
CH 1
CH 2
10a
CH 1
11a
CH 1
11b
CH 2
CH 1
11c
CH 1
12a
CH 1
CH 2
13a
CH 1
CH 2
13b



Photo © Studio Ekvall
Helsingborg AB

Art. no. 2523-3-2003-06

CEFAR Medical AB | Ideon Science Park
Scheelevägen 19A | SE-223 70 Lund | Sweden | Tel: +46 (0)46 38 40 50
Fax: +46 (0)46 38 40 60 | E-mail info@cefar.se | www.cefar.se



